

Ч Е Т В Е Р Г

# ВЫБЕРИ ДОБРОТУ



*Ключевой текст:*

«Будьте друг ко другу добры,  
сощрадательны, прощайте друг друга,  
как и Бог во Христе простил вас.»  
Еф. 4:32

Вырежьте бумажные сердечки. Напишите на каждом одну из характеристик. Перемешайте их, а затем расположите в правильном порядке.

## ЧТО ТАКОЕ ДОБРОТА?

Знаете ли вы, что доброта полезна для здоровья? Всякий раз, когда мы делаем кому-то благо или хотя бы думаем о нём, в нашем сознании вырабатывается прекрасный гормон хорошего самочувствия под названием «окситоцин».

Доброта делает нас более вдумчивыми, тактичными, заботливыми и мудрыми. Она снижает уровень стресса и высвобождает в нашем организме гормоны молодости, помогает наладить отношения с другими людьми, решает конфликты. Добрый поступок по отношению к нам заряжает нас радостью, делает нас сильнее. Но добро доставляет радость и нам, когда мы совершаем его по отношению к другим. Сделать кому-то доброе дело — верный способ справиться с грустью и подавленностью.

Бог хочет, чтобы Его дети несли в мир добро. Это станет благословением и для них, и для тех, кому это добро было сделано. Иисус был преисполнен сострадания ко всем, кого встречал. Он сказал, что две самые важные заповеди: это — любовь к Богу и любовь к ближнему. Когда мы добры, мы подобны большим воронкам, улавливающим как можно больше Божьей любви и изливающим её в жизнь других людей. И это именно то, что делал Христос.





## ДОБРОТА — НАШЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

(ИОАННА, 13 ГЛАВА)

Иисусу нравилось делать добро людям. Его сердце наполняла Божья любовь, поэтому Его доброе отношение проявлялось во всём, что Он делал. Каждый человек был Ему важен, и, проявляя заботу, Иисус хотел показать, насколько каждый уникален и дорог Богу.

Он кормил людей, когда они были голодны, останавливался, чтобы сказать добрые и ободряющие слова, когда им было одиноко, исцелял, когда люди были больны. Он подбадривал и побуждал людей улыбнуться, когда им было грустно, прощал и поддерживал, когда провинившимся было стыдно за свои поступки. Он благословлял маленьких детей и их родителей и предлагал людям совершенно новую жизнь. Когда Иисус видел страдающих людей, Он желал исцелить их с помощью особого «лекарства» — доброты. Этим «лекарством» можем делиться и мы.

Иисус рассказал много историй о важности доброты. Он рассказал историю о незнакомце, который с радостью позаботился о раненом путнике из недружественного ему народа, потому что это было проявлением сострадания. На примере рассказанной истории об овцах и козлах, Он желал показать, лучшее, что мы можем сделать, — это наполнить наши сердца Божьей любящей добротой, явленной Богом по отношению к нам и делиться ею с другими: помогать ближним, кормить голодных, раздавать одежду бедным, посещать больных и узников. Он призывал быть участливыми настолько, насколько это возможно, даже по отношению к своим врагам. Ведь доброта может растопить сердца и сделать их открытыми для любящей заботы Бога. Он также сказал, что всякий раз, когда кто-то сделает самый незначительный добрый поступок, он делает это для Него.

Когда на праздник Пасхи Иисус с учениками собрались вместе, Он уже знал, что Его время на земле почти закончилось. Все с нетерпением ждали совместной трапезы. Была найдена комната, приготовлена еда... но не было слуг, которые по традиции могли бы омыть ноги собравшимся. Всё было там, и вода, и умывальница, и полотенца... не было лишь слуги. Ученики смущённо смотрели друг на друга. Никто не хотел занимать незавидное место. Иисусу стало грустно. Вот уже три года они были вместе, и каждый день Иисус жил среди них, учил и самоотверженно показывал Своей жизнью, что такое участие, забота и доброта. А между тем, ученики думали каждый только о себе.

Поэтому Иисус Христос спокойно снял свою верхнюю одежду, обвязал вокруг себя полотенце и налил воды в умывальницу. Когда ученики это увидели, им стало стыдно. Но Иисус нисколько не расстроился и не разгневался! Он был рад послужить, потому что это была ещё одна возможность показать ученикам, как сильно Он их любит. А им, возможно, понять, что если Он готов выполнять такую скромную работу, чтобы позаботиться о них, они также будут делать всё необходимое, чтобы стать радостью и благословением для других.

## МОЛИТВА ДОБРЫХ ДЕЛ

- На листе бумаги обведите контуры руки взрослого члена семьи.
- Напишите на месте каждого пальца получившегося рисунка что-нибудь доброе, что вы могли бы сделать для других.
- На том месте, где ладонь, напишите краткую молитву с просьбой помочь вам быть добрым.
- Обведите и вырежьте контуры рук всех членов вашей семьи и разместите их на плакате.



# ПРАКТИКУЕМ ДОБРОТУ

БЛАГОДЕНСТВУЙТЕ, СОЗНАТЕЛЬНО ВЫБИРАЯ ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ! ВОЗРАСТАЙТЕ В ЭТОМ!



## Теги доброты

- На куске плотной белой бумаги или картона нарисуйте сердечки.
- Сделайте их размером примерно с ваш кулак.
- Украсьте сердечки и напишите на каждом из них: «Вы отмечены знаком доброты! Теперь ваша очередь сделать добро другому!»
- Вырежьте сердечки.
- Всякий раз, когда вы делаете что-то доброе для кого-то из членов вашей семьи, оставляйте пометку. После настанет очередь нашедшего сделать что-нибудь доброе.



## Дни рождения и добрые дела

Празднуйте свои дни рождения, отмечая их добрыми делами каждый год своей жизни или каждые пять лет.

- Подготовьте продуктовые наборы для того, чтобы раздать их нуждающимся.
- Испеките партию кексов или печенья для полицейского участка, пожарной команды или службы скорой помощи.
- Приготовьте и красиво упакуйте небольшие подарочки, которые могут понравиться любому. Оставьте их в безопасных общественных местах с сообщением для нашедшего – оставить себе или передать дальше.
- Отнесите сумку с чистой одеждой хорошего качества, которая вам не нужна, в благотворительную организацию по сбору одежды.



## Повседневное добро

- Всякий раз, когда вы идёте в продуктовый магазин, покупайте один дополнительный набор продуктов хорошего качества. Жертвуйте его в продовольственный банк или соберите коробку с едой, чтобы отдать нуждающейся семье или приюту для бездомных.
- Собирайте в банке деньги (монеты). Открывайте её раз в год и покупайте что-нибудь для нуждающегося человека.
- Пишите короткие, ободряющие и добрые сообщения на стикерах. Оставляйте их в самых разных местах: внутри журналов, в библиотечной книге, на упаковке в продуктовом магазине, на зеркале и т.д.
- Каждый день делайте что-нибудь доброе для каждого члена вашей семьи. Это сделает всех счастливее, урегулирует многие ваши споры и конфликты! (Гал. 5:22-23)
- Попробуйте в каждой ситуации думать о том, какое доброе дело вы можете сделать. Сделав первое доброе дело, подумайте о втором.

Больше сотни идей простых добрых дел можно найти на веб-сайте: <https://ted.adventist.org/live-kind>